

## ABSTRAK

Sebagian besar masyarakat tidak menyadari makanan cepat saji itu mengandung tinggi garam yang dapat menimbulkan gejala sindroma pramenstruasi tipe H. Tujuan penelitian mengetahui hubungan konsumsi makanan tinggi garam dengan sindroma pramenstruasi tipe H pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan FKK UNUSA.

Jenis penelitian analitik menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi seluruh Mahasiswi semester 2 Prodi S1 Keperawatan FKK UNUSA sebesar 140 orang. Sampel 59 responden diambil dengan tehnik *cluster sampling*. Variabel independen konsumsi makanan tinggi garam dan variabel dependen sindroma pramenstruasi tipe H. Instrumen dengan kuisisioner, di analisis dengan Uji korelasi *Chi square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan dari 59 responden sebagian besar (67,8%) mengkonsumsi makanan tinggi garam dan sebagian besar (71,2%) mengalami sindroma pramenstruasi tipe H. Hasil uji korelasi *Chi Square*  $p = 0,03$  sehingga  $p < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak berarti ada hubungan konsumsi makanan tinggi garam dengan Sindroa pramenstruasi tipe H pada Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan FKK UNUSA.

Konsumsi makanan tinggi garam mempengaruhi sindroma pramenstruasi tipe H. Diharapkan perawat dapat berperan serta dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang makanan yang sehat guna mencegah terjadinya sindroma pramenstruasi tipe H.

Kata kunci: Konsumsi makanan tinggi garam, sindroma pramenstruasi tipe H